



A ansiedade faz parte de nossas vidas, sendo uma resposta normal e protetora aos eventos que extrapolam nossa experiência cotidiana. Ela nos faz concentrar e ajuda a evitar situações perigosas. Em suma, nos ajuda a sobreviver.

Todas as mães sofrem de algum nível de ansiedade no período pós-parto. Contudo, por razões que não compreendemos, algumas mães são excessivamente preocupadas e experimentam um grau muito acentuado de ansiedade. Supõe-se que algumas pessoas tenham uma tendência biológica para ansiedade, sendo mais sensíveis aos efeitos dos hormônios liberados durante a ansiedade.

Uma história familiar de distúrbios da ansiedade também é um aspecto importante no desenvolvimento a ansiedade pós-parto. Contudo, não existe uma razão única para os distúrbios da ansiedade – eles muito provavelmente decorrem da combinação de uma série de fatores. Um dos princípios básicos do tratamento dos distúrbios mentais é a exclusão de outras causas para os mesmos sintomas – e isto não é diferente nos casos de distúrbios da ansiedade pós-parto. É preciso eliminar a possibilidade de hipoglicemia (queda dos níveis de açúcar no sangue), hipertireoidismo (aumento da atividade da glândula tireóide), problemas do ouvido interno, prolapso de válvula mitral, hipertensão e algumas deficiências nutricionais. Na ansiedade pós-parto, as mulheres podem apresentar um espectro de problemas que variam em gravidade, podendo chegar à doença obsessiva-compulsiva ou mesmo doença do pânico. É importante observar que estes distúrbios da ansiedade não são exclusivos do período pós-parto. Na verdade, os distúrbios da ansiedade são um dos problemas psiquiátricos mais comuns na prática médica.

O acompanhamento médico especializado e o apoio consciente da família são cruciais para que a paciente supere a turbulência de um distúrbio da ansiedade no período pós-parto e assuma plenamente sua maternidade.

Dr. Alessandro Loiola Médico, palestrante e escritor, autor de PARA ALÉM DA JUVENTUDE – GUIA PARA UMA MATUREZA SAUDÁVEL (Ed. Leitura, 496 pág.) e VIDA E SAÚDE DA CRIANÇA (Ed. Natureza, 430 pág.). Atualmente reside e clínica em Belo Horizonte, Minas Gerais.